

# Proyecto “Mis Emociones”

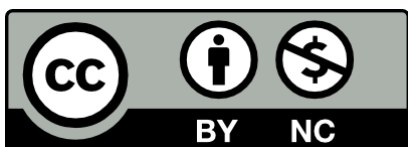


Maria Nereyda Costilla Alva

USAER No. 48 15FUA0567L

Amatepec, Méx.

09/02/2023



# USAER 48 PRIMARIA

## Educación socioemocional

### Introducción

El presente trabajo es una herramienta didáctica que está a disposición de toda la comunidad educativa, es decir: alumnos, padres y docentes de educación especial y de escuela regular. Contiene un conjunto de actividades y técnicas para favorecer un estado emocional positivo. Las actividades se planearon de manera consensual para fortalecer el área socioemocional en sus tres dimensiones: Autoconocimiento, Autorregulación y Empatía.

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades de reconocimiento de las propias emociones y de los demás, así como la gestión asertiva de las repuestas a partir de una adecuada autorregulación.

#### **ACTIVIDAD 1. ¿Conectamos?**

**Material:** Cuestionario Impreso

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos, emociones e inquietudes.

**Descripción de la actividad:** La actividad se enfoca en el reconocimiento emocional mediante el lenguaje oral y escrito asimismo con base en ejemplo de la vida cotidiana del alumno a través de la contestación de un cuestionario.

## ¿Conectamos?

El juego de las emociones (Parte 1)

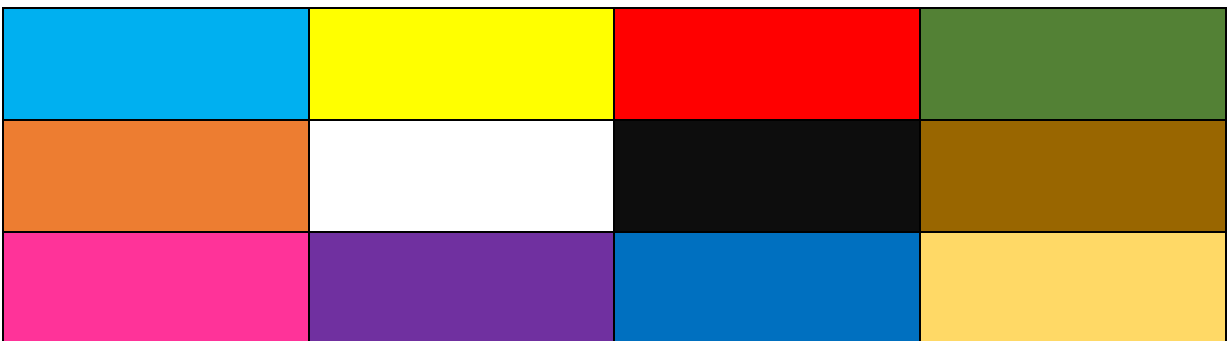
Contesta a estas preguntas. Seguramente muchas de ellas no te las han (ni te las hayas) preguntado nunca. Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas, contesta lo que sientas.



## ACTIVIDAD 2. HOJA DE COLORES

**Material:** hojas de diferentes colores

**Descripción de la actividad:** Busca la expresión emocional de forma simbólica a través de los colores y fortalecer la identificación de las emociones a través de la percepción que tenemos de si mismos.



### ACTIVIDAD 3. IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

**Material:** Cuestionario Impreso

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos, emociones e inquietudes.

**Descripción de la actividad:**

Identificar las emociones Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

Algunos ejemplos de actividades:



[http://libroemocion.blogspot.com/2017/03/elarbol-encantado-meditacion-para-ninos.html?m=1#:~:text=del%20Vino%20\(Zamora\)-](http://libroemocion.blogspot.com/2017/03/elarbol-encantado-meditacion-para-ninos.html?m=1#:~:text=del%20Vino%20(Zamora)-)

### **ACTIVIDAD 3.**

#### **MEDITACIÓN: EL ÁRBOL ENCANTADO**

##### **Materiales:**

- Un lugar cómodo.**
- Video de “El árbol encantado”**



**<https://www.youtube.com/watch?v=yoeVSCBAV7A>**

- Grabadora, bocina o cualquier otro aparato reproductor de video.**

**Duración: 20 minutos.**

##### **Descripción de la actividad:**

Contribuye a reducir los niveles de tensión, canalizar las energías, reduce la ansiedad, mejora la calidad de sueño, y mejora la interioridad personal.

Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación, donde deberás ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Cierra tus ojitos y ponte en una posición muy cómoda, respira profundamente por la nariz y llena tus pulmones, cuando sueltes el aire siente como tu cuerpo se relaja completamente, haz esto varias veces hasta que lo sientas muy natural, de manera que no te cueste trabajo hacerlo, sigue respirando y disfruta del momento, te doy la bienvenida a un momento mágico contigo, muy bien, relájate, imagina que estás en tu cama y cuando volteas arriba hay una ventana en el techo, es gigante, puedes ver el sol amarillo, brillando arriba de ti, y puedes sentir como sus rayos dan calor a todo tu cuerpo, siente el calor desde tus pies hasta tu cabeza, ahí está el sol obsérvalo, está brillando, de pronto sale un arcoíris que baja hasta tu cama, y te invita a seguirlo, tú te levantas y empiezas a caminar sobre él, mientras caminas el arcoíris se vuelve más y más brillante hasta que te envuelve totalmente, tu solo sientes paz y tranquilidad, estas más feliz que nunca, por fin llegas al otro lado del arcoíris, el lugar más hermoso que has visitado, huele las flores, respira el hermoso aroma que también te relaja y te hace sentir, mucha calma, el cielo es completamente azul, empiezas a caminar por un camino mágico que aparece delante de ti, de pronto llegas a la orilla de un bosque gigante decides entrar al bosque porque te hace sentir bien a diferencia de otros bosques que has visto o conocido este bosque es brillante como un cristal y la brisa corre por tu cuerpo asíndote sentir seguridad, toma un tiempo para explorar el bosque, a ver que encuentras.

(Momento de meditación)

De pronto volteas y vez un árbol, un árbol que tiene unas ramas gigantes perfectas para escalarlas, corres hacia el árbol y decides trepar la primer rama, después llegas a la segunda y luego a la tercera y la que sigue, entonces te das cuenta que estas arriba del árbol y puedes

ver el verde y hermoso bosque, sientes el aire que toca tu cara y te hace reír, entonces el aire caricia tus pies y esto te hace reír aún más, mientras ríes escuchas una voz: ¡Hola, soy el árbol encantado y te voy ayudar a subir aún más para que puedas apreciar mejor este maravilloso bosque encantado que es mi hogar, prepárate! Entonces el árbol empieza a crecer más y más alto, mientras crece puedes ver todo el bosque y las flores a tus pies, lentamente el árbol te lleva tan y tan alto que llegas al cielo y sientes el aire en tu cuerpo, sientes que vuelas, puedes ver tu casa desde ahí, estas muy...muy alto con los pájaros siéntelo, estas en el cielo, entonces el árbol te dice: ¡Disfrútalo!

Lentamente el árbol empieza a bajarte, es como si estuvieras en un elevador de cristal, puedes ver todo mientras vas bajando, se detiene lentamente, y le das las gracias, él te dice:¡De nada, puedes regresar cuando gustes y podemos ir tan alto como quieras! Entonces bajas rama por rama y te despides del mágico árbol, regresas al bosque y sigues caminando hasta que vez el arcoíris otra vez, ahí está, es divertido tener un arcoíris para ti, cuando el sol esta tan brillante, el arcoíris te regresa a tu cama y te sientes más feliz que nunca, es una experiencia mágica la que acabas de vivir, conserva esta felicidad durante toda la semana y recuerda que estas en la tierra para experimentar y crecer ¡felicidades!

(Momento de meditación y cierre de la técnica de relajación)

Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado, me preparo para abandonar el ejercicio, contamos lentamente 1 ..... 2 ..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad....realizando una respiración profunda... .... y abro los ojos.

## **CONCLUSIONES**

Las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento y yacen tendencias por la supervivencia, conocer las propias emociones es algo fundamental. Reconocer la emoción que estamos sintiendo, en el momento en que la sentimos es tremendamente útil, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismos y también nos permite saber canalizar y expresar emociones hacia los demás de manera adecuada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CEIP(s/f).Educación en valores. ¿Conectamos?El juego de las emociones. Recuperado de: <http://es.liveworksheets.com/yx644212fb>.
- Rios, M. (2000) Las emociones comprenderlas para vivir mejor. Asociación española contra el cáncer. Recuperado de: [pruebat.org](http://pruebat.org).
- Blogspot. Libroemocion. Recuperado de: [http://libroemocion.blogspot.com/2017/03/elarbol-encantado-meditacion-para-ninos.html?m=1#:~:text=del%20Vino%20\(Zamora\)-,EL%20%C3%81RBOL%20ENCANTADO%3A%20Meditaci%C3%B3n%20para%20ni%C3%B1os,ideal%20para%20inducir%20el%20sue%C3%B1o](http://libroemocion.blogspot.com/2017/03/elarbol-encantado-meditacion-para-ninos.html?m=1#:~:text=del%20Vino%20(Zamora)-,EL%20%C3%81RBOL%20ENCANTADO%3A%20Meditaci%C3%B3n%20para%20ni%C3%B1os,ideal%20para%20inducir%20el%20sue%C3%B1o.). Recuperdo de: <https://www.youtube.com/watch?v=yoeVSCBAV7A>
- Garcia, J.(2016). Psicología del color: significado y curiosidades de los colores. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicología-color-significado>